

# RELAXATION ACTIVE : la respiration

Chaque séance proposée est prévue pour être travaillée chaque jour pendant une semaine au moins.

**Durée :** 8 à 12 min

Avant d'aborder de nouveaux exercices, reprendre rapidement des exercices connus !

## La respiration : en prendre conscience

Exercices pour une prise de conscience de la respiration.

Avant de démarrer une séance, demander aux élèves de respirer fort quatre ou cinq fois. Inspirer beaucoup d'air puis souffler très fort comme si l'on voulait éteindre plein de bougies sur un gâteau d'anniversaire.

**1) Assis ou allongés**, Demander aux élèves de poser leurs mains sur leur ventre et d'imaginer que c'est un ballon de baudruche. Gonfler le ballon en inspirant et le dégonfler en expirant. Il faut bien sentir les mains se soulever quand on gonfle le ballon. Répéter 10 fois. Reprendre éventuellement une seconde fois mais en faisant une petite pause entre l'inspiration et l'expiration.

### Consigne :

« A présent, vous portez votre attention sur la respiration. Respirez naturellement, sans effort, par le nez si c'est possible.

Observez quelle partie de votre corps bouge quand vous respirez. Posez la main sur cette partie du corps et laissez votre main accompagner votre respiration. »

Reprise :

« Maintenant, vous respirez de plus en plus fort... Puis vous vous étirez dans tous les sens... Vous ouvrez les yeux... Et vous vous asseyez sur votre tapis... »

### Remarque :

De la qualité de la reprise, dépend souvent la qualité de l'atmosphère qui va suivre pour la verbalisation ou le retour en classe. Il faut lui accorder une grande importance et du temps.

Être confortablement assis, éventuellement les yeux fermés, les mains sur les genoux. Inspirer lentement par le nez, en gonflant le ventre, les poumons. Puis vider les poumons doucement sans faire de bruit, lentement. Avoir une respiration calme, se sentir calme, chercher à percevoir les bruits alentours.

2) Position allongée, une main sur le ventre, une main sur la poitrine, restez immobiles. Attendez que le cœur ait retrouvé un rythme normal.

Vous devez penser à des choses, des endroits, des lieux agréables.

Concentrez-vous sur les mouvements de votre poitrine et de votre ventre quand vous inspirez ou expirez l'air. Imaginez et essayez de suivre le chemin parcouru par l'air qui entre dans votre corps.

Imaginez que vos bras sont extrêmement lourds. Dites-le dans votre tête :  
« Mes bras sont lourds, très lourds... »

Vous allez porter votre attention sur votre front, imaginez, une brise légère, vous la sentez sur votre front, vous sentez sa fraîcheur. Ça fait du bien. »

3) Se mettre à quatre pattes, les genoux et mains à plat sur le sol, arrondir le dos. Pousser les fesses vers l'arrière en inspirant, la tête touche presque le sol. Se relever en expirant et arrondir le dos (3 fois). Toujours à quatre pattes, tendre une jambe en arrière en la montant le plus haut possible. Étirer tout le corps. Rester quelques secondes dans cette position. Ramener lentement la jambe au sol. Faire la même chose avec l'autre jambe (3 fois).

4) Allongés sur le dos

« Vous pourriez porter maintenant attention sur votre respiration, sentir que vous respirez, en évitant si possible de modifier le rythme et l'intensité de votre respiration... Simplement, vous observez « là où ça bouge »

« Prenez conscience que votre respiration peut se faire toute seule, sans que vous ayez besoin d'intervenir. »

« Puis progressivement, vous amplifiez votre respiration, vous respirez plus fort, vous commencez à remuer les doigts... Les pieds... Vous vous étirez très fort dans tous les sens... Enfin vous ouvrez les yeux et, avant de vous asseoir sur le tapis, vous pouvez prendre vos genoux dans vos bras et vous bercer en vous balançant sur les côtés, le dos au sol, et d'avant en arrière. »